



轻松享受
快乐生活

轻 / 松 / 享 / 受 快 / 乐 / 生 / 活

家常面点 主食 1001例

Jiachang Zhushi Miandian 上海科学普及出版社

主食大集合



◆ 米饭 面条 各色中西面点
◆ 粗粮细粮 打好每日营养根基
◆ 巧做细做 家常主食花样翻新

《快乐生活1001》
编委会 编



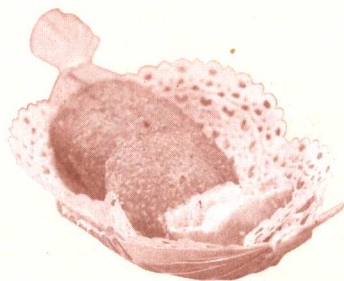
轻松享受 快乐生活



家常主食面点

1001例

JIACHANGZHUSHIMIANDIAN



组 稿：科 普

责任编辑：胡 伟

文图编辑：赵卫平

美术编辑：李树香 王道琴 许代兵

装帧设计：韩少杰

撰 稿：雪 莹 李 娟 范殊岑 笛 嫣 张小鸥 安 赫 穆 春

摄 影：肖 亮 王笑飞 王伟江 刘 水 杨跃祥 王 旭（排名不分先后）

菜肴制作：邱 伟 童利华 戴 平 兰明路 李永其 张奔腾 陈绪荣

张兴隆 广 邹 王 勇（排名不分先后）

协助拍摄：四川绵阳川乡楼 四川遂宁信合宾馆天赐酒店 北京西蜀老宅大酒楼

北京嘉琳宾馆 百年荣记文化发展有限公司 人人美食工作室

北京香渝厨餐饮有限公司（排名不分先后）

快乐生活
1001

家常主食 面点

1001例



《快乐生活1001》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常主食面点 1001 例 / 《快乐生活 1001》编委会编.
上海: 上海科学普及出版社, 2007.3
(快乐生活 1001)
ISBN 978-7-5427-3649-9

I. 家... II. 快... III. 面点—制作 IV. TS927.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 022217 号

家常主食 | 面点

1001 例

JIACHANGZHUSHIMIANDIAN



家常主食面点 1001 例

出 版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>
印 刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司
发 行: 上海科学普及出版社
开 本: 16 开 (787 × 1092)
印 张: 16 印张
字 数: 438 千字
标准书号: ISBN 978-7-5427-3649-9/TS · 241
版 次: 2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷
定 价: 29.90 元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



一日三餐主食为先

主食面点的主要原料是谷类，包括大米、小米、大麦、小麦、燕麦、玉米等，人体每日摄取热能的60%~80%和蛋白质的50%~70%是由谷类食物提供的，谷类还是B族维生素和无机盐的主要来源。作为膳食金字塔的底座，主食面点在一日三餐中，是保证营养充足和平衡的基础，必须打好、打扎实。

五谷杂粮也精彩

与菜肴丰富的食材相比，主食的材料相对单调，就在五谷杂粮里打转转，好像没什么花样可变。其实大家常吃的米饭、面条以及馒头、包子、饺子、馄饨、饼，外加蛋糕、面包、点心，虽说主材就那几个，但每一种都变化多端，可发挥的空间是相当的大。

花样制作乐趣多多

主食面点虽说食材单调，但制作过程中的可塑性和兼容性，却是其他菜肴比不了的。不管是米饭，还是面条，或是其他各类面点，从原材料到最终的成品——主材的形态可以由你随心所欲，能达到的效果也是惊喜不断；能融合混杂的辅料不拘一格，加入的形式也尽是灵感之笔，组合出的营养功效，自然也是应有尽有。再加上制作手法可繁可简，不管你是有下厨闲情想精琢细刻，还是因忙碌或犯懒希望速战速决，都可以做得开开心心，吃得健康营养。



目录

- 百变米饭
- 营养美味一碗面
- 家常中式面点
- 美味可口一块饼
- 风味西点
- 清粥就小菜

家庭主食面点 1001 例

Contents

01 百变米饭

- ◎ 荷香鸡粒饭 011
- ◎ 鸡丁豌豆盖浇饭 012
- 鸡肉烂饭
- 鸡肉蛋饭
- ◎ 鸡肝酱香饭 013
- 南瓜鸡肉饭
- 香菇鸡丝饭
- ◎ 鸡肉卤饭 014
- 紫米乌鸡饭
- 鸡肉蔬菜炖饭
- ◎ 宫保鸡丁饭 015
- 鸡丝烩米饭
- 鸡肉香米饭
- ◎ 吉利饭 016
- 鸡丝酱汁饭
- 麻油鸡拌饭
- ◎ 咖喱鸡腿饭 017
- 泡椒鸡丁炒饭
- ◎ 腰果鸡丝拌饭 018
- 咖喱鸡肉饭
- 气锅鸡翅饭
- ◎ 核桃鸡丁炒米饭 019
- 炖烧嵌鸡饭
- 鸭肉焖饭
- 香菇鸭块南瓜饭
- ◎ 红椒牛肉饭 020
- 牛肉烩饭
- 红烩牛肉盖饭
- ◎ 牛肉末炒饭 021
- 牛肉煲饭
- 萝卜牛肉盖饭
- 微波什锦炒饭
- ◎ 青红椒牛柳炒饭 022
- 番茄牛肉烩饭
- 寿喜烧饭
- 洋葱牛肉饭
- 富贵牛腩饭
- ◎ 微波肉酱炒饭 023
- 荤蔬四味饭
- 羊肉抓饭
- ◎ 南瓜蒸什锦饭 024
- 香菇肉丝饭
- 烤猪扒饭
- ◎ 梅干菜猪肉饭 025
- 木瓜火腿蒸饭
- 木樨肉炒米饭
- 青豆肉丁饭
- ◎ 茄汁瘦肉豌豆饭 026
- 卤汁肉饭
- 五花肉盖饭
- 坛肉米饭
- ◎ 番茄芙蓉饭 027
- 猪肉香菜饭
- 鲜汤煮饭
- 叉烧酱油炒饭
- ◎ 猪肝烩饭 028
- 鸡蛋肉末焖米饭
- 萝卜干肉炒饭
- ◎ 培根碎肉薄荷拌饭 029
- 香肠焖饭
- 香菇火腿饭
- 腊肉蛋炒饭
- 腊肠炒饭
- ◎ 腊味饭 030
- 排骨薏仁饭
- 排骨菜香饭
- 腊味炒饭
- ◎ 中式猪排饭 031
- 粉蒸排骨饭
- 豉汁排骨饭
- ◎ 韩国泡菜炒饭 032
- 肉末香炒饭
- 肉酱蔬菜饭
- 荷叶饭
- ◎ 兔肉米饭 033
- 海鲜烩饭
- ◎ 海鲜蔬菜饭 034
- 鲷鱼茶泡饭
- 草鱼香菇饭
- 咖喱海鲜炒饭
- ◎ 鲑鱼烩饭 035
- 鲑鱼什锦拌饭
- 微波鳗鱼拌饭
- 鲑鱼炒饭
- ◎ 沙丁鱼五彩饭 036
- 茄汁鱼柳饭
- 三鲜烩饭
- ◎ 酸辣鱼饭 037
- 酥炸带鱼饭
- 西式鲜鱼焖饭
- 咸鱼豆芽炒饭





- 咸鱼鸡丁饭 038
- 银鱼蛋炒饭
- 鱿鱼炒饭
- 雪笋鱼片饭
- 鱼肉饭 039
- 虾仁烩饭
- 鱿鱼丝饭
- 鱼脯肉饭
- 鱼肉蒸御饭
- 番茄虾仁炒饭 040
- 虾仁豆豉炒饭
- 虾仁生菜包
- 鲜虾味菜饭 041
- 虾仁墨鱼浇饭
- 虾仁蛋炒饭
- 竹筒鲜虾蒸饭 042
- 香菇鲜虾饭
- 板栗鲜贝饭 043
- 蟹味肉饭
- 八宝青蟹饭
- 滑蛋蟹柳烩饭
- 白果焖饭 044
- 白果芝麻焖饭
- 菠萝炒饭
- 菠萝八宝饭
- 蚕豆炒饭 045
- 微波蛋包饭
- 蛋炒饭
- 菠萝炒荞麦饭
- 豆腐烩饭 046
- 二米饭

- 翡翠炒饭
- 黑糯米炒饭
- 什锦糙米炒饭 047
- 黑糯米油饭
- 枸杞糯米饭
- 咖喱干果饭 048
- 果蔬咖喱饭
- 咖喱蛋包饭
- 红薯饭
- 微波桂花果脯饭
- 锅巴饭
- 黄米红枣饭 049
- 果脯红薯蒸米饭
- 黄瓜糙米饭
- 火腿青菜炒饭 050
- 坚果拌饭
- 家常石锅拌饭
- 金色米饭
- 金银饭 051
- 口蘑菜心炒饭
- 卷心菜饭
- 冷拌饭
- 栗子焖饭 052
- 萝卜饭
- 绿豆芽汤饭
- 梨子酱饭
- 奶香大枣饭 053
- 蜜汁八宝饭
- 三色糙米饭
- 营养南瓜饭
- 南瓜糙米饭 054



- 南瓜焖饭
- 南瓜百合蒸饭
- 荞麦红枣饭 055
- 山药杂粮饭
- 茄汁蛋皮饭
- 茄汁豌豆炒饭 056
- 山菜拌饭
- 杂粮炒饭
- 生菜饭卷 057
- 生菜包饭
- 黄豆糙米饭
- 金玉米饭
- 水果米酒饭 058
- 蔬菜什锦饭
- 酸菜豆干拌饭
- 素料拌炒饭
- 蔬果沙拉拌饭
- 田园菠萝炒米饭 059
- 蒜味特色饭
- 花生面筋饭
- 莴笋叶饭 060
- 五彩玉米饭
- 香茶饭 061
- 五色炒饭
- 蘑菇拌饭
- 五色健康饭
- 香葱豆干炒饭 062
- 野菇炖饭
- 香菇蛋炒饭
- 椰汁芒果饭 063
- 香料糯米饭



猪油鸡蛋饭

◎新疆羊肉抓饭 064

东北菜包饭

广东烩饭

福建炒饭

◎扬州炒饭 065

湖南蛋包饭

云南豆焖饭

浙江家乡菜饭

◎海南鸡饭 066

缅甸拌饭

埃及鸽子烤米饭

◎马来椰浆饭 067

韩式烤肉饭

台式卤肉饭

◎水滴寿司 068

韩国盖浇饭

泰式酸辣饭

夏威夷菠萝炒饭

◎西式牛肉饭 069

印度黄姜饭

夏威夷炒饭

西班牙海鲜饭

◎烤米饭 070

西式海鲜饭

意大利墨鱼饭

匈牙利牛肉饭

◎意大利鱿鱼饭 071

意式海鲜饭

杂粮饭团

黑芥兰饭团

◎烤饭团 072

珍珠饭团

洪江鸭血粿

蛋皮寿司

◎刺猬丸子 073

炸乳酪饭团

粽香小米团

◎猪油梅肉粽子 074

玉米粽

小枣粽子

02 营养美味一碗面

◎罗宋牛肉汤面 075

◎糊涂面 076

肉丝白菜面

牌坊面

肉末打卤面

浓情炆锅面

猪蹄面线

◎炆锅面 077

清炖蹄花面

◎肉丝汤面 078

玉米汤面

鱿鱼羹面

榨菜肉丝面

◎猪肝菠菜面 079

珍珠面

臊子面

猪肝面片汤

◎酥炸排骨面 080

什锦面

什锦鸡蛋面

◎酸辣三丝面 081

锅烧乌龙面

雪里蕻肉丝汤面

番茄汁乌龙面

◎阳春面 082

传统打肉面

长寿面

担仔油面

◎香菇鸡煨面 083

肚丝煨面

骨汤刀削面

香菇酱肉面

◎过桥鸡汤面 084

鸡丝蛋花面

鸡翅香菇面

榨菜肉丝面

◎鸡腿面 085

牛肉荞麦面

雪菜鸡丝面



牛肉热汤面

◎羊肉煨氽面 086

海鲜煮面

洋葱羊肉面

海味煨面

美味三鲜面

茄汁牛肉面

◎什锦海鲜面 087

鸡肉虾仁炒面

三鲜烩面

◎虾仁面 088

鲜虾云吞面

虾仁荞麦面

鱼排面

◎鱼汤小刀面 089

鱼丸清汤面

蛤蜊面

爆鱼面

御府汤面

◎红嘴绿鹦哥丝面 090

蛋黄海苔面

蛋花番茄面

◎番茄炆锅面 091

酸辣宽面条

番茄鸡蛋面片汤

当归枸杞面线

◎葱花醋卤面 092

酸辣面疙瘩

胡萝卜汁面

烩面片

◎红油燃面 093

油葱拌面

干拌麻酱面

荞麦挂面

◎辣味面 094

蚝油捞面

傻瓜干拌面

三丝拌面

◎家常蛋酱面 095

酱拌面疙瘩

南瓜奶油香拌面



叉烧肉干捞面
 懒人热干面
 ◎鸡丝凉面 096
 麻辣干拌面
 腊肉蛋拌面
 ◎虾仁伊府面 097
 木须肉炒面
 鸡丝四季豆拌面
 生菜酱肉捞面
 ◎鲮鱼拌面 098
 炒虾面
 干炒面
 炒意面
 ◎辣味炒面 099
 虾酱炒面
 香炒粗面
 香炒疙瘩面
 ◎伊府炒面 100
 鱼香肉丝炒面
 香炒猫耳朵
 叉烧炒面
 ◎鸡丝炒面 101
 卤汁牛肉炒面
 牛肉炒面
 羊肉炒面片
 ◎鸡肉虾仁炒面 102
 海鲜炒面
 海鲜炒乌龙面
 三鲜炒面
 ◎香辣炒面 103
 蘑菇干拌面
 豉油皇炒面
 奶香空心面
 ◎素料炒油面 104
 柠檬炒面
 泡菜炒面
 素什锦炒面
 ◎虾仁炒河粉 105
 三鲜炒粉丝
 铁板炒面
 牛肉炒河粉



◎家常凉面 106
 翠衣麻辣面
 菜丝凉拌面
 流水面线
 ◎怪味凉拌面 107
 绿茶冷面
 荞麦凉面
 青芒果凉拌面
 ◎凉拌泡菜面 108
 爽梅凉面
 沙茶凉面
 蔬菜凉面
 ◎酸辣凉拌面 109
 蒸拌冷面
 芝麻酱凉面
 番茄肉酱面
 ◎醋卤莜面条 110
 板条
 黑胡椒酱拌面
 番茄火腿凉拌面
 ◎火腿蛋丝凉面 111
 虾米麻酱凉面
 鸡丝银芽凉面
 ◎京味炸酱面 112
 陕西猫耳面
 北方打卤面
 ◎东北玉米疙瘩汤 113
 上海肉丝汤面
 上海小肉面
 上海海米葱油面
 ◎担担面 114
 成都三丝凉面
 广州炒面
 四川冬菇素卤面
 ◎家制过桥米线 115
 韩式冷汤面
 潮州焖伊府面
 台式凉面
 ◎缅甸凉面 116
 朝鲜冷面
 咖喱牛肉炒面

◎日式海鲜炒面 117
 新加坡淋面
 日式冷面
 草莓芒果面
 ◎意大利炒面 118
 意大利培根面
 松子仁酱面
 意大利肉酱面
 ◎意大利面条 119
 意大利炸酱面
 培根奶油蛋汁面
 山药番茄意大利面
 ◎蒜味意大利面 120
 微波熏肉通心粉
 核桃南瓜面
 墨西哥辣味面
 捷克式肉丝炒面

03 家常中式面点

◎开花馒头 121
 ◎金银馒头 122
 全麦馒头
 山药小馒头
 ◎双色馒头 123
 玉米面馒头
 南瓜馒头
 ◎牛奶馒头 124
 芝麻馒头
 雪菜炒黄金馒头
 ◎炒金银馒头 125
 奶白馒头
 切刀馒头
 豆面窝头
 ◎桂花窝头 126
 莜面窝窝
 栗面小窝头
 糜子面窝头
 ◎虾酱窝头 127
 硬面馒头
 水晶窝头



- ◎豆沙包 128
- 干菜包
- 华举包子
- ◎黑米仔鸭包 129
- 烤包子四季豆
- 黑米莲蓉包
- ◎翡翠包 130
- 奶黄包
- 微波牛肉包子
- ◎糯米宝葫包 131
- 三丁包
- 什锦糖包
- 蔬菜包
- ◎寿桃包 132
- 维吾尔薄皮包子
- 汤包
- 天津包
- ◎香葱煎包 133
- 鲜肉大包
- 小笼汤包
- ◎小笼蒸包 134
- 小蒸包
- 芝麻包
- ◎蝴蝶卷 135
- 椒盐花卷
- 葱油花卷
- 花卷
- ◎麻酱花卷 136
- 双色花卷
- 金丝卷
- 如意卷
- ◎银丝卷 137
- 五彩小花卷
- 鸳鸯卷
- ◎枣花卷 138
- 玻丝烧麦
- 蛋烧麦
- ◎翡翠烧麦 139
- 四喜烧麦
- 微波烧麦
- ◎鲜虾烧麦 140
- 微波香菇烧麦
- ◎凤凰贵妃合 141
- 荷叶夹子
- 果酱酥合
- 韭菜合子
- ◎菠菜肉丝汤年糕 142
- 红糖起司年糕
- 家常炒年糕
- ◎芝麻年糕 143
- 辣炒年糕
- 排骨炒年糕
- ◎白云包 144
- 百合桃
- 萝卜丝玉米面团
- 红薯芝麻丸子
- 荷花酥
- ◎糯沙凉卷 145
- 麻花
- ◎香芋土司卷 146
- 丝娃娃
- 广式腊肠卷
- ◎香鲜糯米卷 147
- 富贵十六球
- 高粱面卷
- 起司紫菜卷
- 核桃肉卷
- 脆皮红茶卷
- ◎白糖糕 148
- 果仁黑米糕
- 蛋黄糕
- 扁豆枣肉糕
- ◎红枣糕 149
- 黑糯米糕
- 红枣布丁
- ◎千层蒸糕 150
- 马蹄冻糕
- 栗子糕
- 千层糕
- ◎玉米面发糕 151
- 碗蜂糕
- 双色鸳鸯糕
- 丝糕
- ◎椰香糯米糍 152
- 八宝米糕
- 叶儿耙
- ◎像生梨 153
- 炸油糕
- ◎白面花卷 154
- 油条
- 双嵌麻团
- 双味米豆球
- ◎枣泥麻团 155
- 鱼蓉麻团
- 香炸麻团
- 芋糯麻团
- ◎芝麻汤圆 156
- 花生蜜饯汤圆
- 荠菜汤圆
- 鲜肉汤圆
- ◎高汤水饺 157
- 糜子面鲜肉水饺
- 白菜鲜肉汤饺
- ◎家乡咸水饺 158
- 金银蛋饺
- 椰子毛豆饺子
- ◎红油钟水饺 159
- 四色蒸饺
- 水晶蒸饺
- ◎鱼肉韭菜饺 160
- 金鱼饺
- 俄罗斯饺子
- ◎虾仁蒸饺 161
- 虾饺
- 鱿鱼羹汤饺
- ◎锅贴饺子 162
- 钟水饺
- 羊肉马蹄饺子
- ◎灌汤蒸饺 163
- 韭菜蒸饺
- 菠菜素饺
- 茴香鸡蛋饺子
- 韭菜猪肉饺子



南瓜海米水饺

◎萝卜猪肉饺子 164

菜肉馄饨

招牌煎饺

◎鸡汤紫菜馄饨 165

鲜肉馄饨

鸡头粉馄饨

小俩口鲜肉馄饨

◎龙抄手 166

清汤抄手

红油抄手

虾仁馄饨汤

◎三鲜大馅馄饨 167

凉拌馄饨

鲜肉蒸馄饨

◎鸡丝馄饨 168

酥炸咖喱馄饨

芹菜牛肉馄饨

油炸馄饨



04 美味可口一块饼

◎葱油饼 169

◎北京烙饼 170

葱花卷饼

鸡蛋灌饼

◎鸡蛋葱花饼 171

春饼

鸡金白糖饼

蛋饼

◎家常饼 172

家常香饼

黄金大饼

◎南瓜饼 173

萝卜丝酥饼

奶香玉米饼

◎芝麻南瓜饼 174

玉米火腿饼

糯米火烧

千丝螺旋饼

◎荞麦饼 175

高粱奶酥饼

摊苡麦蛋饼

◎蔬菜饼 176

营养小麦饼

蔬菜馅煎饼

◎酥脆紫薇饼 177

土豆饼

醉心土豆饼

小米饼

◎芋香地瓜饼 178

奶香玉米饼

玉米面糊饼

◎手抓饼 179

蟹形豆沙饼

红豆饼

咸煎饼

◎苹果煎蛋饼 180

香煎芝麻饼

南荠草莓饼

◎香煎苹果薯饼 181

芝麻酱烧饼

豆沙锅饼

油酥饼

◎豆沙小酥饼 182

锅贴乳饼

梅花饼

◎果丝春饼 183

果酱薄饼

月饼

◎微波锅贴 184

锅贴虾饼

微波锅贴一品虾

薄皮锅贴

◎鸡肠饼 185

金钱饼

奶香火腿烙饼

◎肉末烧饼 186

栗子鱼肉馅饼

牛肉酥饼

咸蛋蒸肉饼

◎法式松饼 187

韩国泡菜馅饼

猪肉馅饼

法式薄饼

◎瑞典煎饼 188

提拉米苏

汉堡牛肉饼

◎可丽饼 189

美式松饼

中式比萨饼

烙司松饼



05 风味西点

◎蛋糕 190

◎鸡蛋布丁 191

白天使蛋糕

奶油草莓蛋糕

◎绿豆奶酪 192

泰式千层糕

芋头椰子糕

◎鲜蔬起司派 193

杏仁梅干巧克力蛋糕

番茄肉松三明治

高纤三明治

◎火腿沙拉三明治 194

奶酪三明治

鸡肉三明治

◎肉松牛角三明治 195

蔬菜培根三明治

芝士面包

◎鸡块汉堡 196

椰奶面包

简单汉堡

◎金枪鱼潜艇堡 197

奶酪汉堡

水果沙拉堡

香辣热狗堡

◎香蔬蛋堡 198

香鱼堡

菠萝蛋卷

虎皮咖啡卷

◎卡夫果丝春卷 199

生汁香蕉卷



咖啡泡芙

苹果酥角

◎山药苹果牛奶 200

西柠胡萝卜排

杏仁香片酥

柠檬炸鸡条

06 清粥就小菜

◎香菜米粥 202

凉拌莴笋丝

黄瓜炒肉丁

◎菠菜太极粥 203

蒜泥菠菜

冬笋里脊丝

◎胡萝卜芥蓝粥 203

咸蛋黄拌豆腐

火腿蚕豆

◎芹菜香菇粥 204

香菇烧菜花

麻辣肚丝

◎香菇竹笋粥 205

榨菜肉丝

银鱼苦瓜

◎花生猪骨粥 205

金边白菜

韭黄炒豆腐

◎皮蛋瘦肉粥 206

菠菜拌蛋皮

酸辣白菜

◎肉末粥 207

椒油白菜心

香干炒芹菜

◎腊肉蔬菜粥 207

菠菜拌绿豆芽

盐水虾

◎麦片牛丸粥 208

拌萝卜皮

尖椒土豆丝

◎火腿冬瓜粥 209

海带三丝

番茄炒鸡蛋

◎牛肉粥 209

辣味瓜条

西兰花炒牛肉

◎番茄鸡蛋粥 210

糖醋心里美萝卜

炆炒西兰花

◎羊肉胡萝卜粥 211

香辣茭白

凉拌韭菜

◎什锦鸡翅粥 211

香菜腐竹

碎米鸡丁

◎花生牛奶红枣粥 212

桂花糖藕

挂霜花生仁

◎鸡肝粥 213

辣黄瓜皮

盐水鸡肝

◎陈皮板鸭粥 213

雪菜炒蚕豆

酸菜炒鸭块

◎核桃芝麻粥 214

红烧日本豆腐

鸡蛋沙拉

◎鹌鹑杏仁粥 215

麻酱豇豆

辣味煮蛋

◎鲜鱼葱白粥 215

蒜香苋菜

小炒鱼

◎牛奶麦片粥 216

糖拌三样

挂霜蛋块

◎鱼丸粥 217

鱼蓉炒蛋

炒豌豆苗

◎文蛤萝卜粥 217

椒油白萝卜

蒜炒文蛤

◎南瓜小米粥 218

枸杞山药

桂花梨丝

◎虾球粥 219

雪菜炒冬笋

蒜味虾

◎生滚花蟹粥 219

蚝油生菜

小炒蟹

◎小米棒渣粥 220

酸甜圆白菜

木樨豆腐

◎桂花南瓜粥 221

素烧南瓜

松仁豆腐

◎香蕉蜜粥 221

糖拌番茄

土豆泥

◎山药羹 222

皮蛋炒黄瓜

平菇肉片

◎桂花红薯粥 223

蜜汁糖藕

蔬菜棒沙拉

◎水果甜粥 223

冰汁番茄

水果沙拉

◎绿豆百合粥 224

苹果豌豆沙拉

甜橙果丁

◎枸杞粥 224

酸豆角炒肉末

拍小萝卜

◎黑米红枣粥 225

果汁菜心

水果煎蛋

◎小米牛奶粥 225

冰果鲜藕

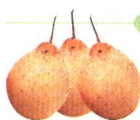
果酱蛋卷

附录1 主食营养大盘点 226

附录2 米饭制作必修课 239

附录3 面条制作必修课 245

附录4 面点制作必修课 251



百变米饭

荷香鸡粒饭

【材料】大米 150 克，鸡腿肉 100 克，荷叶 1 张，蘑菇、海米各 10 克。

【调料】酱油、香油、绍酒、白糖、盐、鸡精各适量。

做法

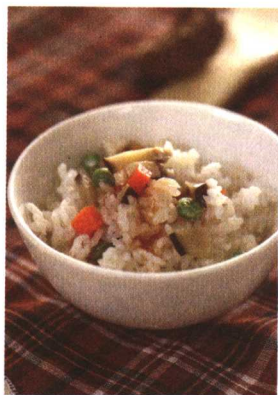
1. 蘑菇洗净切片，海米用温水泡发回软；大米洗净备用。
2. 鸡腿肉洗净切丁；荷叶放入开水锅中烫软，取出洗净。
3. 锅烧干，放入大米，用微火慢炒至米粒膨胀熟透后，盛出与鸡丁、蘑菇、海米、酱油、香油、绍酒、白糖、盐、鸡精一起拌匀，腌渍约 30 分钟。
4. 将腌好的鸡丁饭放在荷叶上，用旺火蒸 45 分钟即可。

鸡丁豌豆盖浇饭

【材料】热米饭 300 克、鸡肉 100 克、胡萝卜 30 克、豌豆 100 克、香菇 15 克。

【调料】植物油、料酒、葱末、盐、姜末、味精、胡椒粉各适量。

做法



1. 热米饭分两份；鸡肉洗净，切成小丁，放入料酒、盐、姜末，搅拌均匀；胡萝卜去皮洗净，切小丁；香菇用水泡发后，去蒂洗净，切成小丁；豌豆洗净，备用。
2. 锅内放油烧热，放入胡萝卜丁炒至变软，放入豌豆同炒，加盐，翻炒均匀后盛出。
3. 锅内再放油，烧至八成热，放入香菇丁翻炒，再放入鸡肉丁快炒，最后放入豌豆、胡萝卜丁、味精翻炒均匀，盛出浇在米饭上，撒上胡椒粉即可。

鸡肉烂饭

【材料】糯米 400 克、整鸡 1 只（约 500 克）、冬笋 100 克。

【调料】葱末、蒜末、辣椒酱、五香粉、盐各适量。

做法

1. 糯米淘洗干净；冬笋洗净，切丝。
2. 将鸡掏去内脏，只留鸡身，洗净，放入锅中煮烂，取出撕成碎片，备用。
3. 将淘洗干净的糯米放入盛鸡汤的锅中，旺火煮开，放入撕碎的鸡肉、冬笋丝、盐、五香粉、辣椒酱，搅拌均匀，调小火焖 20 分钟，最后撒上蒜末、葱末，再焖 10 分钟即可。

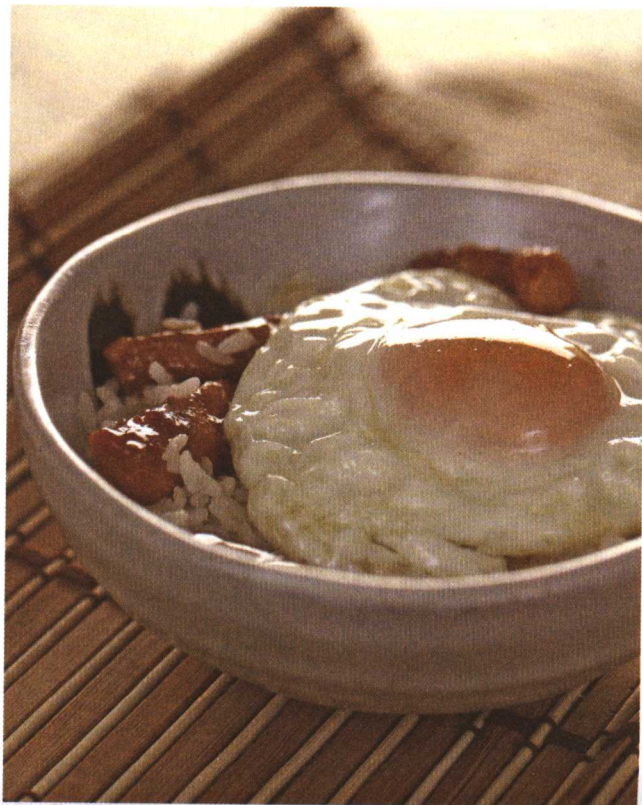
鸡肉蛋饭

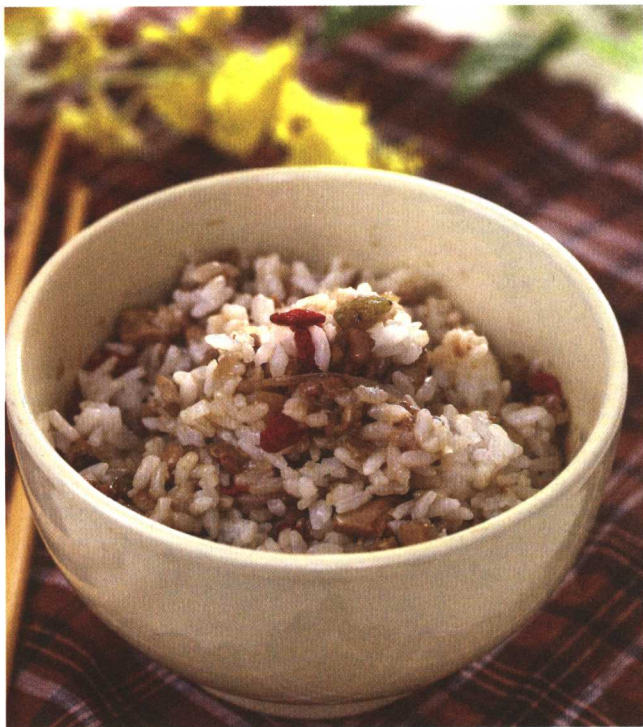
【材料】鸡肉 200 克、鸡蛋 1 个、热米饭 1 碗。

【调料】盐、味精、水淀粉、酱油、高汤、植物油各适量。

做法

1. 将鸡肉洗净切成丁，用盐、味精、水淀粉腌 15 分钟。
2. 油锅烧热，放入腌好的鸡丁滑散至发白，再加入酱油、盐、少许高汤翻炒至鸡肉熟且上色时。
3. 煎锅内倒少许油，小火烧至八成热时将鸡蛋完整地打入，略煎片刻，将鸡蛋翻面煎另一面，如果喜欢单面熟的，只煎一面即可。
4. 将炒好的鸡丁盛在米饭上，再搁上鸡蛋即可。





鸡肝酱香饭

【材料】大米 200 克、洋葱半个、鸡肝 30 克、葡萄干、枸杞各 10 克。

【调料】奶油、白兰地、盐、黑胡椒粉各适量。

做法

1. 大米淘洗后蒸熟；用温水将白葡萄干泡开，沥干水分；洋葱洗净切碎备用。
2. 锅中放入奶油加热，再放入鸡肝用大火煎至上色、半熟，加白兰地炒几下，加入切碎的洋葱炒至软，加盐和黑胡椒粉调味，取出鸡肝留用。
3. 将鸡肝切碎，与葡萄干和枸杞、蒸熟的米饭拌匀，一起放回电饭锅蒸，盛盘。
4. 将鸡肝置于盛出的饭上，最后撒上剩余葡萄干和枸杞即可。

南瓜鸡肉饭

【材料】凉米饭 150 克、鸡肉 50 克、南瓜 50 克。

【调料】植物油、白糖、酱油、料酒各适量。

做法

1. 鸡肉、南瓜均洗净，切成小丁。
2. 锅上火，放适量植物油，将鸡肉丁和南瓜丁放入锅内，加白糖、酱油、料酒，炒拌均匀待用。
3. 另起锅上火，加入少许开水，放入米饭，将炒好的鸡肉丁和南瓜丁放在米饭上一起焖，熟后切一片花形的胡萝卜放在上面作为装饰。



TIPS

贴心小提示<<<

此饭本身营养成分含量已较均衡。可以再选择一道美味的酸辣汤（如番茄蛋汤和木耳黄花汤）。

香菇鸡丝饭

【材料】大米 150 克、鸡肉 50 克、香菇 6 朵、洋葱半个、蒜 2 粒。

【调料】鸡汤、奶油、盐、胡椒粉各适量。

做法

1. 香菇洗净泡软切片；鸡肉洗净切丝；蒜去皮切片；洋葱洗净切末备用。
2. 奶油放入平底锅中融化，加入洋葱末炒至金黄色，再放入鸡丝炒熟，接着放入蒜片、香菇片炒熟。
3. 再放入大米，炒至米粒外表呈半透明状，加入鸡汤半碗，一边搅一边炒至汤汁收干。
4. 最后加入剩余的鸡汤搅煮约 20 分，至米熟，加入适量的盐、胡椒粉调味即可。



TIPS 贴心小提示<<<

材料可随个人的喜爱而变化更换。



紫米乌鸡饭

【材料】乌鸡1只、紫米100克、大米50克。

【调料】米酒、盐、胡椒粉、白糖、五香粉各适量。

做法

- 1.紫米、大米一起淘洗干净，沥干，在2倍的水中浸泡2小时，再连水带米放入电饭锅内煮熟。
- 2.乌鸡洗净，擦干鸡身内外的水分，用米酒抹遍鸡身内外，放15分钟，再用拌匀的盐、胡椒粉、白糖、五香粉涂在鸡身内外腌2小时。
- 4.将煮好的米饭塞入鸡肚内，塞至八分满，放入蒸笼用中火蒸30分钟，取出稍凉后将鸡胸部位切开露出紫米饭即可。

鸡肉蔬菜炖饭

【材料】大米200克，鸡肉200克，香菇100克，红椒、黄椒各70克，豆角75克，洋葱1个。

【调料】植物油、鸡汤、盐、胡椒粉各适量。

做法

- 1.鸡肉洗净切末，香菇泡软切片；红椒、黄椒、豆角、洋葱均洗净切丝。
- 2.油锅烧热，下大米略炒至半透明，下洋葱、鸡肉略炒后倒鸡汤煮沸，加红椒、黄椒、豆角和香菇片，炖煮至汤汁收干、大米煮熟，加入适量的盐、胡椒粉调味即可。

TIPS 贴心小提示<<<

鸡肉宜选用鸡腿肉，可先用酱油、料酒及胡椒粉略腌15分钟再剁末，这样更加入味。

鸡肉卤饭

【材料】热米饭2碗、净鸡肉100克、青豆100克、鸡蛋4个、冬笋1棵、香菇8朵、葱1棵。

【调料】熟猪油、肉汤、水淀粉、酱油、盐、味精各适量。

做法

- 1.香菇洗净泡发后切丁；冬笋去壳洗净后切丁；葱切末；青豆去壳；鸡肉洗净切块；将鸡蛋的蛋清和蛋黄分开，蛋清中加入水淀粉打匀，将鸡块浸在里面挂好浆。
- 2.炒锅放入熟猪油烧热，放入浆好的鸡块炒约4分钟，炒熟盛出。
- 3.油锅放入葱末炒出香味后倒入冬笋丁、香菇丁、青豆和盐，炒几分钟后倒入大米饭，翻炒均匀，再放入鸡块和酱油炒透后盛出。
- 4.炒锅内放适量肉汤和盐，烧开后用水淀粉勾芡，开锅加味精即成卤汁，浇在米饭上即可。

TIPS

贴心小提示<<<

鸡块用鸡蛋清和水淀粉浸泡挂浆后，炒出来表面油亮，口感滑软。

宫保鸡丁饭

〔材料〕热米饭1碗、鸡脯肉150克、去皮熟花生20克、干辣椒8个。

〔调料〕植物油、熟蒜、青葱、姜片、生抽、淀粉、糖、陈醋各适量。

做法

- 1.干辣椒洗净切成小段；熟蒜剥皮切成小片；青葱洗净切成小段备用。
- 2.鸡脯肉洗净切成大丁放入碗中，加入生抽、淀粉拌匀。
- 3.锅烧热加入油，待油热后放入鸡丁快炒，至八分熟时盛出。
- 4.锅内留适量油烧热，爆香葱段、蒜片、姜片及干辣椒，放入鸡丁拌炒30秒，再加入生抽、糖、陈醋、淀粉、水、花生快速拌匀，盛出浇在米饭上即可。



鸡丝烩米饭

〔材料〕凉米饭2碗、鸡胸脯肉100克、洋葱2个、黑木耳20克。

〔调料〕熟猪油、高汤、酱油、味精、盐、淀粉各适量。

做法

- 1.鸡胸脯肉洗净切丝；洋葱去皮、黑木耳用热水泡发，均切丝；淀粉加适量清水调匀，放入鸡丝挂上淀粉浆备用。
- 2.炒锅放熟猪油后烧热，放入鸡丝炒熟后盛出。
- 3.将炒锅放油烧热，放入洋葱丝、木耳丝炒匀，倒入米饭、盐翻炒几分钟，加入炒熟的鸡丝、酱油、味精，炒匀后盛入盘中。
- 4.锅内加适量高汤、盐，煮开后用淀粉勾芡，开锅后加味精调匀即成卤汁，将卤汁浇在炒饭上即可。

TIPS 贴心小提示<<<

- ① 给鸡丝上浆用的淀粉放入少许即可，鸡丝要炒均匀。
- ② 最后调入的卤汁高汤汁，味道要浓郁。

鸡肉香米饭

〔材料〕热米饭2碗、鸡腿肉8块、油菜4棵。

〔调料〕盐、味精、料酒、香油、姜片各适量。

做法

- 1.油菜洗净，对切一半；鸡腿肉用热水烫过，去血水备用。
- 2.把处理好的油菜放入热水中，加适量盐烫后盛出备用。
- 3.锅内倒香油加热，放入姜片爆炒至金黄色，再放入鸡腿肉炒熟。
- 4.放入盐、料酒、香油、味精炒入味盛出，放入盛好米饭和油菜的盘子里即可。

TIPS

贴心小提示<<<

鸡腿肉一定要事先煮透，喜欢吃烂一点的可以多放一些水。